

# Sự Thật về Rượu/bia

## Những Điều Quý Vị Cần Biết

### Sức Khỏe



► Rượu/bia đi thẳng vào máu và do đó ảnh hưởng mọi tế bào cơ thể: nó có thể làm hư hại hầu hết các cơ quan trong cơ thể, làm rối loạn tâm trí và làm thay đổi cách quý vị suy nghĩ, cảm thấy và hành động.

► Rượu/bia là một chất làm xuống tinh thần, ảnh hưởng đến não và làm chậm lại các chức năng và phản xạ của cơ thể. Quý vị có thể cảm thấy thư giãn nhưng các khả năng phán đoán, nhìn, nói và giữ thăng bằng đều bị suy kém. Rượu/bia có thể làm quý vị thành bạo động và đánh nhau, lạc tay lái khi lái xe và gây tai nạn chết người, tinh dậy tại một nơi xa lạ và không biết mình đã đến đó bằng cách nào hoặc không nhớ những gì đã xảy ra. Nhiều vụ án mạng, tự tử và tội ác bạo động khác xảy ra khi một hoặc nhiều người liên can đã uống rượu/bia. Các tai nạn xe cộ liên quan đến rượu/bia hiện là nguyên nhân hàng đầu đem đến sự chết cho giới trẻ từ 16 đến 25 tuổi.

► Lá gan cần khoảng một tiếng đồng hồ để tiêu hóa một ly rượu hoặc lon bia. Uống rượu/bia nhiều có thể làm lá gan bị bệnh hoặc bị ung thư. Một lá gan hư hại có thể không lọc được nữa các chất độc trong cơ thể và do đó hủy hại các cơ quan khác và đưa đến cái chết.

► Rượu/bia có thể làm màng bọc tụy tang bị sưng và do đó bí ống dẫn từ tụy tang đến ruột non. Các hóa chất cần trong ruột non để giúp tiêu hóa lại không đến ruột được, và hậu quả là chúng bắt đầu tiêu hóa tụy tang khiến cho quý vị bị đau bụng, nôn mửa và có thể chết.

► Rượu/bia có thể bắt tim làm việc quá sức và hủy hại các cơ bắp của tim. Tim cố gắng bù đắp sự hư hại bằng cách trở nên to lớn hơn và cuối cùng không còn sức để bơm đủ lượng máu khắp cơ thể. Chứng tim đập không đều và cao huyết áp có thể xảy ra sau đó.

► Ngoài các bắp thịt tim, rượu/bia còn hủy hại các bắp thịt khác, làm cho chúng không hấp thụ được chất Calcium (chất vôi).

► Rượu/bia kích thích màng bao tử và làm cho nôn mửa. Dùng rượu/bia lâu dài có thể đưa đến ung thư bao tử và thực quản.

► Uống quá nhiều rượu/bia trong một lần uống có thể làm ngộ độc vì rượu/bia và có thể chết nếu không điều trị. Một lon bia 12 ounce, một ly rượu 5 ounce và một ly nhỏ 1.5 ounce rượu mạnh (phần rượu/bia tiêu chuẩn) đều chứa lượng rượu nguyên chất như nhau.

► Trẻ em trong các gia đình có cha hoặc mẹ nghiện rượu/bia có nguy cơ cao bốn lần sẽ bị nghiện rượu/bia.

► Một phụ nữ có thai mà dùng rượu/bia có thể sanh quái thai, gọi là Hội Chứng Quái Thai do Rượu/bia (*Fetal Alcohol Syndrome/FAS* hoặc *Fetal Alcohol Effects/FAE*).

► Không bao giờ uống rượu/bia chung với thuốc men. Rượu/bia gây phản ứng tai hại đối với trên 150 loại thuốc.

### Vấn Đề Pháp Lý

#### Bị xem là bất hợp pháp:



► Bất cứ ai dưới 21 tuổi mua hoặc cất giữ rượu/bia.

► Bất cứ ai trên 21 tuổi mua rượu/bia cho bất cứ ai dưới 21 tuổi.

► Bất cứ người lớn nào lái xe khi lưu lượng rượu/bia trong cơ thể là 0.10 hoặc cao hơn.

► Bất cứ vị thành niên nào (dưới 21 tuổi) lái xe khi lưu lượng rượu/bia trong cơ thể là 0.02 hoặc cao hơn. Chỉ cần một lon bia có thể cho kết quả dương 0.02 khi được thử rượu.

► Bất cứ ai có chai hoặc lon rượu/bia mở trong khi lái xe.

*Để biết thêm về rượu/bia, thuốc lá hoặc các chất ma túy khác, xin vui lòng liên lạc:*

**L**incoln  
**C**ouncil on  
**A**lcoholism and  
**D**rugs, inc.

914 'L' Street, Lincoln, NE 68508  
(402) 475-2694 Fax: (402) 475-2699 [www.lcad.org](http://www.lcad.org)  
E-mail: [prevention@lcad.org](mailto:prevention@lcad.org)

Hoặc

**Trung Tâm Cộng Đồng và Văn Hóa Á Châu**  
140 S.27th Street, Ste D, Lincoln, NE 68510  
(402) 477-3446  
E-mail: [asiancenter@juno.com](mailto:asiancenter@juno.com)